



H26年

# 7月 前半 こんだてひょう



日にち	曜日	日本の行事	トイ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群					
							熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	火			ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 味噌漬け ポテトサラダ 根菜汁 果物	米、オリーブ油、油、バター、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	鮭、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、人参、茄子、長ねぎ、コーン、枝豆、大根、ごぼう、蓮根、果物			
2	水			夏野菜カレー コーンサラダ チーズ スープ 果物	フルーツヨーグルト せんべい or ビスケット	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯部和え 果物	米、干うどん、油、砂糖、バター、小麦粉	豚肉、鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト、チーズ、油揚げ、ロースハム	南瓜、人参、ズッキーニ、茄子、オクラ、にんにく、セロリ、生姜、長ねぎ、ごぼう、大根、しめじ、玉ねぎ、椎茸、のり、蓮根、えのき、キャベツ、胡瓜、コーン、果物			
3	木			ご飯 アジの蒲焼き ひじき煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 マーマレード焼き ポパイソテー ツナチャウダー 果物	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、バター、じゃが芋、ジャム、オリーブ油	鰯、大豆水煮、牛乳、鶏肉、ツナ缶	生姜、ひじき、人参、椎茸、インゲン、白滝、ほうれん草、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、コーン、果物			
4	金			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	冷やし中華 鶏の塩麹焼き 煮ころがし スープ 果物	米、中華麺、ごま油、砂糖、ジュース、ウエハース、ゴマ、じゃが芋、油	豆腐、豚肉、油揚げ、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ニラ、人参、南瓜、オクラ、大根、胡瓜、トマト、ワカメ、椎茸、長ねぎ、果物			
5	土			パン 南瓜グラタン パプリカのマリネ スープ バナナヨーグルト	おにぎり 茹でとうもろこし	枝豆ご飯 魚のおろし煮 胡麻和え すまし汁 果物	パン、米、油、小麦粉、バター、片栗粉、オリーブ油、ゴマ、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、チーズ、牛乳、魚、豆腐	南瓜、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、キャベツ、パセリ、大根、コーン、枝豆、ほうれん草、ひじき、えのき、人参、果物			
6	日			ご飯 生姜焼き もやし炒め 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 バター醤油ソテー 納豆和え 味噌汁 果物	米、パン、ジャム、油、ごま油、マーガリン、バター	豚肉、油揚げ、牛乳、鶏肉、納豆	玉ねぎ、生姜、冬瓜、椎茸、コーン、ニラ、もやし、蓮根、しめじ、えのき、人参、小松菜、果物			
7	月	七夕		七夕そうめん カレー風味ソテー いしかし芋 果物	お星さまバナナコッタ せんべい	ご飯 黒酢あんかけ 粉拭き芋 きのこ汁 果物	米、そうめん、じゃが芋、油、バター、さつまいも、砂糖、せんべい、ジュース、ごま油、片栗粉	鶏肉、厚揚げ、牛乳、生クリーム、卵、魚	胡瓜、人参、オクラ、トマト、蓮根、アスパラガス、玉ねぎ、ピーマン、なめこ、しめじ、長ねぎ、えのき、果物			
8	火			ご飯 和風ハンバーグ けんちん汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 魚のトマトソース 南瓜とベーコン炒め スープ 果物	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、バター、オリーブ油	豚肉、豆腐、牛乳、鶏肉、油揚げ、魚、ベーコン	玉ねぎ、人参、ごぼう、オクラ、冬瓜、大根、長ねぎ、トマト、にんにく、しめじ、南瓜、蓮根、果物			
9	水			親子丼 ひじき入り白和え トマト 味噌汁 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	冷しぶっかけ麺 鶏のねぎみそ焼き 煮浸し 果物	米、油、砂糖、ゴマ、じゃが芋、さつまいも、バター、干めん	卵、鶏肉、豆腐、牛乳、油揚げ	玉ねぎ、人参、インゲン、小松菜、ひじき、コーン、トマト、ワカメ、胡瓜、オクラ、長ねぎ、大根、果物			
10	木			パン ローストチキン 夏野菜のテリーヌ オニオンスープ ヨーグルト	ずんだ餅 果物	中華丼 胡麻和え チーズ ワカメスープ 果物	パン、米、バター、じゃが芋、オリーブ油、もち米、ごま油、マヨネーズ、片栗粉	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、豆腐、豚肉、チーズ	セロリ、人参、オクラ、枝豆、にんにく、玉ねぎ、ヤングコーン、キャベツ、筍、椎茸、蓮根、ワカメ、長ねぎ、えのき、果物			
11	金			ご飯 魚の塩焼き 胡麻和え 豚汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 酢の物 味噌汁 果物	米、ゴマ、油、パン、マーガリン、ごま油、砂糖、片栗粉	魚、豚肉、油揚げ、きな粉、牛乳	切干大根、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、胡瓜、ニラ、にんにく、生姜、えのき、コーン、冬瓜、ワカメ、果物			
12	土		夏祭り	★ ★ ★  Pokke夏祭り ★ ★ ★  ★ ★ ★								
13	日			ご飯 カジキステーキ カレーポテトサラダ すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	納豆おろしスパゲッティ 大葉の風味焼き トマト 和風コンソメスープ 果物	米、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃが芋、スパゲッティ、ごま油、砂糖	かじき、ツナ缶、牛乳、納豆、かつお節、豚肉	玉ねぎ、にんにく、胡瓜、人参、トマト、えのき、小松菜、大根、長ねぎ、大葉、オクラ、のり、果物			
14	月			タコライス アボカドとベーコン炒め 焼きとうもろこし スープ 果物	南瓜プリン せんべい or ビスケット	ご飯 魚の照焼き 炊き合わせ 具だくさん汁 果物	米、油、オリーブ油、じゃが芋、片栗粉、せんべい、ビスケット、砂糖	豚肉、チーズ、ベーコン、魚、鶏肉、牛乳、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、アボカド、コーン、冬瓜、南瓜、ごぼう、コーン、果物			
15	火			茄子のトマトソーススパゲッティ きのこ入りスクランブルエッグ オレンジ煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	切干大根の混ぜご飯 筑前煮 カリカリ胡瓜 すまし汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、バター、さつまいも、ジュース、砂糖、ゴマ、ごま油、米	ベーコン、卵、生クリーム、ヨーグルト、鶏肉	茄子、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、人参、えのき、切干大根、椎茸、ほうれん草、ごぼう、蓮根、筍、絹さや、インゲン、胡瓜、果物			

### 今月の行事食

七夕(7日)  
\*七夕メニュー・そうめん



カフェ：毎週木曜日(7月10日はお休み)  
ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30  
夜カフェ：第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)  
開放デー：第3日曜日\*ランチ・カフェもあり  
※ランチのチケットは 10:00~受付にて販売

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザ Pokke



H26年

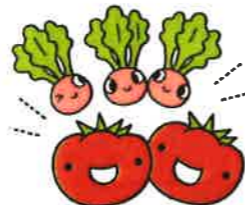
# 7月 後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ ト ベ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
							熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
16	水			夏野菜カレー コーンサラダ チーズ スープ 果物	フルーツヨーグルト せんべいorビスケット	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯部和え 果物	米、干うどん、油、砂糖、バター、小麦粉	豚肉、鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト、チーズ、油揚げ、ロースハム	南瓜、人参、ズッキーニ、茄子、オクラ、にんにく、セロリ、生姜、長ねぎ、ごぼう、大根、しめじ、玉ねぎ、椎茸、のり、蓮根、えのき、キャベツ、胡瓜、コーン、果物
17	木			ご飯 アジの蒲焼き ひじき煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 マーレード焼き ポパイソテー ツナチャウダー 果物	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、バター、じゃが芋、ジャム、オリーブ油	鰯、大豆水煮、牛乳、鶏肉、ツナ缶	生姜、ひじき、人参、椎茸、インゲン、白滝、ほうれん草、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、コーン、果物
18	金			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	冷やし中華 鶏の塩麹焼き 煮ころがし スープ 果物	米、中華麺、ごま油、砂糖、ジュース、ウエハース、ゴマ、じゃが芋、油	豆腐、豚肉、油揚げ、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ニラ、人参、南瓜、オクラ、大根、胡瓜、トマト、ワカメ、椎茸、長ねぎ、果物
19	土			パン 南瓜グラタン パプリカのマリネ スープ パナナヨーグルト	おにぎり 茹でとうもろこし	枝豆ご飯 魚のおろし煮 胡麻和え すまし汁 果物	パン、米、油、小麦粉、バター、片栗粉、オリーブ油、ゴマ、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、チーズ、牛乳、魚、豆腐	南瓜、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、キャベツ、パセリ、大根、コーン、枝豆、ほうれん草、ひじき、えのき、人参、果物
20	日		開 放 デ ー	ご飯 生姜焼き もやし炒め 味噌汁 果物	コンビニ 牛乳	ご飯 バター醤油ソテー 納豆和え 味噌汁 果物	米、パン、ジャム、油、ごま油、マーガリン、バター	豚肉、油揚げ、牛乳、鶏肉、納豆	玉ねぎ、生姜、冬瓜、椎茸、コーン、ニラ、もやし、蓮根、しめじ、えのき、人参、小松菜、果物
21	月	海 の 日		ぶっかけそうめん カレー風味ソテー ふかし芋 果物	パンナコッタ せんべい	ご飯 黒酢あんかけ 粉拭き芋 きのこ汁 果物	米、そうめん、じゃが芋、油、バター、さつまいも、砂糖、せんべい、ジュース、ごま油、片栗粉	鶏肉、厚揚げ、牛乳、生クリーム、卵、魚	胡瓜、人参、オクラ、トマト、蓮根、アスパラガス、玉ねぎ、ピーマン、なめこ、しめじ、長ねぎ、えのき、果物
22	火			ご飯 和風ハンバーグ けんちん汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 魚のトマトソース 南瓜とベーコン炒め スープ 果物	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、バター、オリーブ油	豚肉、豆腐、牛乳、鶏肉、油揚げ、魚、ベーコン	玉ねぎ、人参、ごぼう、オクラ、冬瓜、大根、長ねぎ、トマト、にんにく、しめじ、南瓜、蓮根、果物
23	水			親子丼 ひじき入り白和え トマト 味噌汁 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	冷しぶっかけ麺 鶏のねぎみそ焼き 煮浸し 果物	米、油、砂糖、ゴマ、じゃが芋、さつまいも、バター、干めん	卵、鶏肉、豆腐、牛乳、油揚げ	玉ねぎ、人参、インゲン、小松菜、ひじき、コーン、トマト、ワカメ、胡瓜、オクラ、長ねぎ、大根、果物
24	木		カ フ エ	パン ローストチキン 夏野菜のテリーヌ オニオンスープ ヨーグルト	ずんだ餅 果物	中華丼 胡麻和え チーズ ワカメスープ 果物	パン、米、バター、じゃが芋、オリーブ油、もち米、ごま油、マヨネーズ、片栗粉	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、豆腐、豚肉、チーズ	セロリ、人参、オクラ、枝豆、にんにく、玉ねぎ、ヤングコーン、キャベツ、筍、椎茸、蓮根、ワカメ、長ねぎ、えのき、果物
25	金			ご飯 魚の塩焼き 胡麻和え 豚汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 酢の物 味噌汁 果物	米、ゴマ、油、パン、マーガリン、ごま油、砂糖、片栗粉	魚、豚肉、油揚げ、きな粉、牛乳	切干大根、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、胡瓜、ニラ、にんにく、生姜、えのき、コーン、冬瓜、ワカメ、果物
26	土			冷し肉うどん 揚げ浸し おかか梅肉和え きな粉ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏と野菜の炒め物 ひじき煮 すまし汁 果物	干うどん、油、ごま油、砂糖、米、小麦粉、片栗粉	豚肉、ちくわ、かつお節、鶏肉、大豆水煮、きな粉、ヨーグルト	オクラ、人参、南瓜、長ねぎ、茄子、小松菜、梅干、アスパラガス、コーン、ひじき、インゲン、白滝、大根、干椎茸、果物
27	日			ご飯 カジキステーキ カレーポテトサラダ すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	納豆おろしスパゲッティ 大葉の風味焼き トマト 和風コンソメスープ 果物	米、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃが芋、スパゲッティ、ごま油、砂糖	かじき、ツナ缶、牛乳、納豆、かつお節、豚肉	玉ねぎ、にんにく、胡瓜、人参、トマト、えのき、小松菜、大根、長ねぎ、大葉、オクラ、のり、果物
28	月			タコライス アボカドとベーコン炒め 焼きとうもろこし スープ 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	ご飯 魚の照焼き 炊き合わせ 具だくさん汁 果物	米、油、オリーブ油、じゃが芋、片栗粉、せんべい、ビスケット、砂糖	豚肉、チーズ、ベーコン、魚、鶏肉、牛乳、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、アボカド、コーン、冬瓜、南瓜、ごぼう、コーン、果物
29	火			茄子のトマトソーススパゲッティ きのこ入りスクランブルエッグ オレンジ煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	切干大根の混ぜご飯 筑前煮 カリカリ胡瓜 すまし汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、バター、さつまいも、ジュース、砂糖、ゴマ、ごま油、米	ベーコン、卵、生クリーム、ヨーグルト、鶏肉	茄子、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、人参、えのき、切干大根、椎茸、ほうれん草、ごぼう、蓮根、筍、絹さや、インゲン、胡瓜、果物
30	水			ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 味噌漬け ポテトサラダ 根菜汁 果物	米、オリーブ油、油、バター、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	鮭、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、人参、茄子、長ねぎ、コーン、枝豆、大根、ごぼう、蓮根、果物
31	木		カ フ エ	ジャージャー麺 棒棒鶏 トマト ワカメスープ ヨーグルト	手作りお菓子 果物	ご飯 茄子の南蛮炒め 南瓜煮 味噌汁 果物	蒸し中華麺 米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、小麦粉、春雨	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、油揚げ	トマト、胡瓜、長ねぎ、椎茸、筍、ワカメ、茄子、南瓜、キャベツ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、果物

### お知らせ

24日・31日のカフェは、キッチン担当です！その日の預かり保育の給食と同じメニュー・同じ味付けでの提供となっております。ぜひお子様と一緒に楽しみください。



### カフェ：毎週木曜日

ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30

夜カフェ：第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)

開放デー：第3日曜日\*ランチ・カフェもあり

※ランチの子チケットは 10:00~受付にて販売しております。食数には限りがございます。

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e